COSMONAUTUL SOVIETIC GHERMAN TITOV — UN BUN SPORTIV

Numele celui de-al doilea cosmonaut sovietic care a zburat în Cosmos, Gherman Stepanovici Titov, a înconjurat pămîntul, se poate spune, cu o viteză mai mare decît a făcut-o el însuși învîrtindu-se amețitor în jurul planetei noastre. Ziarele, agențiile de presă de pretutindeni au relatat de-acum cu lux de amănunte despre fapta de un eroism fără precedent a maiorului Gherman Stepanovici Titov. Este cert însă că puțini sînt acei care știu că Gherman Titov este nu numai un excelent pilot și cosmonaut, dar și un bun sportiv.

Gherman Stepanovici Titov a îndrăgit sportul încă din anii copilăriei. Tatăl său s-a străduit să-l pregătească bine din punct de vedere fizic pe Gherman. Copil fiind, Gherman, ca și mulți băieți de-o vîrstă cu el, juca fotbal, volei, îi plăceau săriturile, alergările. Cel mai mult l-a pasionat însă bicicleta. Era întotdeauna primul pe școală. Este adevărat, Titov nu a luat startul în competiții oficiale, dar atunci cînd se punea problema cine aleargă pe bicicletă mai repede, Gherman ieșea mereu primul.

Nu de puține ori pregătirea fizică l-a ajutat pe Gherman Titov să rezolve probleme dificile. O dată, împreună cu cîțiva colegi, Titov se întorcea de la școală în satul Polkovnikovo, unde locuia familia sa. In mijlocul stepei tinerii au fost surprinși de un viscol puternic. Era foarte greu de înaintat. Titov își îmbărbăta încontinuu colegii. La un moment dat, însă, două dintre colege, sleite de puteri n-au mai putut merge de loc. Băieții, la propunerea lui Gherman Titov, le-au venit atunci fetelor în ajutor, ducîndu-le pe brațe. In ciuda oboselii, a gerului năprasnic, băieții au răzbit în cele din urmă, ajungînd cu bine în sat.



In timpul liber, cîteva momente de destindere: cu arma la spate prin împrejurimile Moscovei

Tatăl lui Gherman, Stepan Pavlovici, este un vînător pasionat și adeseori își lua fiul la vînătoare. Incetul cu încetul vînătoarea a început să-l pasioneze și pe Gherman, și era o adevărată plăcere pentru el să hoinărească prin pădurile și stepele din Altai cu arma pe umăr.

La școala militară, educației fizice i se acorda o mare atenție. Toți cursanții practicau sportul. Gherman a continuat să-și desăvîrșească aici măiestria, lucrînd în secțiile de gimnastică și ciclism. A muncit mult și în domeniul acrobaticii, element atît de necesar unui aviator, și a obținut în această direcție o serie de importante succese. Adeseori, împreună cu colegii săi, el lua parte la concertele artiștilor amatori cu numere de acrobatică. De regulă, Gherman lucra „la înălțime". A continuat însă să rămînă un prieten al atletismului, voleiului.



Soții Titov la ștrand

Gherman Titov a practicat multe discipline sportive. I-au plăcut îndeosebi atletismul, gimnastica și acrobația. Adeseori îl puteai vedea și pe terenul de volei, trăgînd „bombe" puternice. Aviația i-a plăcut de cînd era încă copil. El știa: aviatorul trebuie să fie puternic, rezistent, un om călit și din această cauză nu lipsea niciodată de la lecțiile de educație fizică, nu lipsea de la nici un concurs sportiv.

Aviatorul trebuie să suporte bine suprasarcinile, trebuie să se orienteze perfect în cele mai complicate situații. Tocmai de aceea, exercițiile la aparate speciale constituiau o parte componentă a pregătirii fizice a lui Titov.

După terminarea școlii, Gherman Titov a fost trimis la o unitate din cadrul regiunii militare Leningrad. In subunitatea comandată de Stepan Illarionovici Tulitnikov, din care făcea parte și Titov, sportul era întotdeauna la loc de cinste. Comandantul cerea subordonaților săi să practice regulat sportul. Gherman Titov era unul din cei mai buni sportivi ai unității. Adeseori el lua startul în întreceri sportive, obținînd rezultate bune.

Pe Titov l-au atras apoi săriturile de la trambulină. In trecut el nu sărise niciodată de pe trambulină. Dar iată că a venit încercarea forțelor și în acest domeniu: Gherman s-a urcat pe trambulină și s-a aruncat. Un salt frumos și sportivul era deja în apă. Desigur, pentru aceasta l-a ajutat mult acrobatica.

— Vei ajunge, fără îndoială, un bun săritor, — i-a spus lui Gherman instructorul. Și... a greșit. Dar, desigur, el nu regretă acum această greșeală.

Gherman Stepanovici Titov a sărit de nenumărate ori cu parașuta. De altfel, trebuie să spunem că Titov se simte în aer tot atît de bine ca și pe pămînt. Știe să-și coordoneze bine mișcările și, ceea ce este mai important, nu-și pierde niciodată stăpînirea de sine, autocontrolul, calități atît de necesare unui sportiv. Ca și în trecut, Gherman Stepanovici Titov continuă să practice în prezent jocurile sportive, gimnastica, ciclismul. Adeseori îl poți întîlni pe malul rîului, cu undița, sau în pădure, cu arma de vînătoare.

Două zeci și cinci de ore și 18 minute — atît a durat zborul în Cosmos al cosmonautului sovietic Gherman Stepanovici Titov. Ce enormă încordare a voinței, ce rezistență! Sportul, prietenul de nădejde al oamenilor puternici, nu ocupă, firește, ultimul loc în pregătirea cosmonauților pentru zborurile cosmice.

(După „Sovietski sport")



Activitatea zilnică a lui Gherman Titov începe întotdeauna cu gimnastica de dimineață, exerciții variate în aer liber.



Iată-l pe cosmonautul Titov... întrerupt din plin efort la aparatele speciale de către fotoreporter. Gherman surîde fericit, semn că totul decurge normal.

Fotografii: TASS

Colțul specialistului

PROCESUL DE INSTRUIRE AL SCRIMERILOR JUNIORI — O PROBLEMĂ MAJORĂ!

S-a discutat mult despre vîrsta cea mai potrivită pentru inițierea în scrimă. Vîrsta de 12 ani a fost apreciată, în general, ca cea mai indicată. Cele expuse aici vor cuprinde metode de lucru cu tineri între 12 și 18 ani.

Din punct de vedere al metodicii de antrenament s-au alcătuit grupe între 12—14 ani, 15—16 ani și 17—18 ani.

La vîrsta de 12 ani, cînd copilul se află în plină dezvoltare fizică și psihică, observăm o serie de particularități printre care: mărirea sensibilității, incapacitatea de a-și aprecia forțele, stîngăcie în mișcări etc. Sînt fapte de care trebuie neapărat să ținem seama pentru a nu trata pe copil ca fiind lipsit de aptitudini, incapabil să facă progrese în această disciplină sportivă.

Pentru a avea elemente cu reale afinități pentru scrimă este bine ca selecționarea să n-o facem la întîmplare, ci să apelăm la profesorii de educație fizică din școli. Această selecționare se va face pe bază de concurs, cu elemente de atletism (viteză, mobilitate, detentă, viteză de reacție etc.).

Grupa o dată formată, se va trece la lecțiile de scrimă propriu-zise. In primele luni, acestea se vor desfășura în colectiv. Pentru a nu fi anoste, greoaie, (ca multe lecții de inițiere în scrimă), lecțiile vor alterna cu elemente distractive ca: jocuri, concursuri, ștafete etc.

Incă de la început, antrenorul de scrimă trebuie să constituie un exemplu pentru elevii respectivi. Este doar lucru știut, copiii au o putere de receptivitate și de imitație foarte mare, astfel că nu rareori ne este dat să recunoaștem în concursuri antrenorii, după manifestările elevilor lor. Deci, să nu se uite acest mare adevăr: **de felul cum predăm, așa își însușesc și elevii cunoștințele.** Deprinderile o dată formate rămîn pentru totdeauna. Exigența în execuția corectă a procedeelor tehnice este necesar să se facă simțită încă de la primele lecții. Predarea complicatelor procedee tehnice se va face conform principiilor metodice, insistîndu-se asupra elementelor de bază și mai puțin asupra amănuntelor. Eșalonarea timpului de instruire va fi mai mare decît a celor de vîrstă superioară. Efortul nu va depăși 60—80 minute la o ședință de antrenament. Această ședință va cuprinde: 20 minute pregătire fizică, 10 minute jocuri distractive, 15—20 minute exerciții speciale de picioare. Durata acestui sistem va fi de circa 8—10 săptămîni.

Trecînd la lecția individuală (numai după însușirea corectă a exercițiilor de picioare), elevul nu trebuie aglomerat cu prea multe noțiuni tehnice. Trecerea de la simplu la compus trebuie să fie principiul nostru călăuzitor cu începătorii. Intre comandă și execuție se va lăsa un timp suficient de gîndire pentru formarea imaginii procedeului. Descompunerea chiar și a celui mai simplu element este foarte indicată, explicîndu-se totodată rostul folosirii sale în tehnica sau tactica scrimei. Comenzile trebuie să fie clare, precise, scurte. Corectarea defectelor se va face la timp, cu competență și mai ales cu tact. Elevii care au frecventat regulat antrenamentele și și-au însușit în mod normal cunoștințele pot începe, după 7—8 luni, exerciții în doi (contre), iar după aproximativ 45 de zile de la exersarea acestora, asalturile dirijate. Treptat vor fi permise și asalturi libere, pentru a se observa în ce măsură pot aplica elevii elementele tehnico-tactice însușite și pentru a ne orienta totodată în viitoarea lor pregătire. Pentru perioada respectivă accentul se va pune, în principal, pe formarea corectă a deprinderilor tehnice de bază, fără a pretinde prea multă finețe și viteză. Respectarea principiilor accesibilității și a progresivității în efort trebuie, de asemenea, să nu fie neglijată.

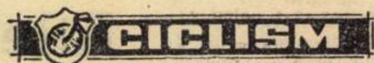
Cu elevii de 15—16 ani, ale căror posibilități funcționale sînt mai dezvoltate, ședințele de antrenament pot atinge două ore (15—20 minute încălzire, 15—20 minute exerciții de picioare, 15—20 minute exerciții în doi, 20—30 minute lecția individuală și 15—20 minute asalturi). Să nu uităm, totuși, că, deși mai avansați, acești elevi nu trebuie supuși la eforturi psihofizice epuizante. In această perioadă începe să se cristalizeze caracterul și personalitatea sportivului. Modul în care reușim să contribuim la armonizarea calităților sale este foarte important.

Relațiile cu școala, cu părinții, cunoașterea preocupărilor extrașcolare a tinerilor sportivi, ne vor ajuta să-i cunoaștem mai bine, să-i ajutăm în dezvoltarea lor.

Juniorii de 17—18 ani suportă antrenamente și concursuri de o intensitate apropiată cu a seniorilor. Nu trebuie însă uitat că vîrsta aceasta reprezintă, totuși, perioada de formare a principalelor procese fizice și fiziologice. Rezultatele vor continua să fie inconstante. Succesele vor alterna cu insuccesele. Evoluția tinerilor noștri scrimeri prezenți în activitatea de performanță ne-a dovedit din plin acest lucru. Iată de ce trebuie să privim cu multă înțelegere comportarea... succesorilor lor. La această vîrstă antrenamentele vor fi complet individualizate, ținîndu-se seama de stadiul de pregătire a sportivului și de posibilitățile sale psihofizice.

Oricare va fi metoda noastră de pregătire în procesul de instruire a unui scrimer junior, nu trebuie să uităm în nici un moment că este vorba de practicarea unui sport în care succesul nu se obține numai prin etalarea — la modul spectacular — a unor cunoștințe tehnice, ci prin multă, foarte multă dîrzenie.

Prof. RUXANDRA IONESCU
membru în Colegiul de antrenori, antrenoare de scrimă în cadrul centrului M.I.C. București



G. Moiceanu a cîștigat o nouă etapă, dar A. Șelaru... continuă să poarte tricoul galben

(Urmare din pag. 1)

(C.C.A.) 1h00:53,0; 5. I. Ardeleanu (Olimpia Brașov) 1h01:14,0; 6. Gh. Neagoe (C.C.A.) 1h01:18,0; 7. C. Baciu (Flacăra Roșie) 1h01:30,0; 8. S. Mihălțeanu (Flacăra Roșie) 1h01:47,0; 9. St. Marcef (I.T.B.) 1h01:58,0; 10. N. Pelcaru (C.P.B.) 1h01:59,0; 11. S. Duță (C.C.A.) 1h02:02,0; 12. N. Grigore (C.C.A.) 1h02:04,0; 13. A. Șelaru (Dinamo) 1h02:07,0

SIBIU 11 (prin telefon). Semi-etapa a doua s-a desfășurat între Hunedoara — Sibiu, de-a lungul a 125 km. Startul s-a dat la ora 15,25. Pe prima parte cursa nu a avut istoric deoarece căldura dogoritoare i-a moleșit literalmente pe alergători. Sprintul de la Orăștie este cîștigat de I. Ardeleanu, iar cel de la Sebeș (km. 68) de S Ariton. Urcușul de la Apold (km. 90) aduce cea mai importantă acțiune a semi-etapei. Din pluton evadează G. Moiceanu, W. Egyed și A. Ziu. După 5 km Moiceanu și Egyed au 30 secunde față de Ziu, care n-a putut rezista și 1:15 față de grosul plutonului condus de V. Dobrescu. La km. 105 fugarii își măresc avansul la 2 minute dar spre finalul cursei nu mai pedalează în același ritm și pierd din avans. Pe străzile orașului Sibiu, cînd mai erau 650 m, la un urcuș G. Moiceanu se desprinde de colegul său de evadare și cîștigă detașat cu timpul de 3h 17:38,0, urmat de W. Egyed (Olimpia Brașov) 3h 17:49,0; I. Ardeleanu (Olimpia Brașov) 3h 18:37,0; V. Dobrescu (Voința Buc); P. Ghiță (Dinamo) ș.a. în același timp cu Ardeleanu.

In timpul prînzului am stat de vorbă cu I. Cosma. Recunoscînd că s-a lăsat pradă enervării și că a dovedit neglijență (la plecare în prima semi-etapă nu și-a luat pompă și baieu de schimb) el ne-a spus: **„Regret nespus de mult gestul pe care l-am făcut. Mai aveam 2,5 km pînă la sosire și îi puteam parcurge pe o bicicletă de oraș sau chiar pe jos. Așa cum am procedat nu am nici o scuză".**

Gestul necugetat al lui Cosma a fost reprobat și de antrenorul dinamovist **N. Voicu.**